



# BẢN TIN

## TÂY ÚC

**Cộng Đồng Người Việt Tự Do Úc Châu/Tây Úc**  
Phát Hành mỗi tháng - Số 23 - Tháng 07/2022

### TIN TỨC SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

#### 1. AGM (Annual General Meeting) Họp Thường Niên năm 2022.

Ngày 18/6 vừa qua CĐ đã triệu tập phiên họp thường niên theo luật định. Ngoài thân hữu Việt còn có TNS Dean Smith, Dân biểu Meredith Hamat MLA, và nghị viên HĐTP Wanneroo Cr. James Cowes. Nội dung gồm báo cáo tài chánh, Radio, công việc của văn phòng giúp hơn 750 đồng hương trong 3 năm qua (xin coi PowerPoint trong Website), thành quả ngoại giao, trường Việt Ngữ, Bản Tin hàng tháng. Diễn tiến xây dựng Trung Tâm Văn Hóa và những việc làm trước mắt: như chương trình sức khỏe qua các lớp dạy thể dục, dưỡng sinh, múa các loại, line dance; chương trình văn hóa như Áo dài, Trang phục và âm nhạc cổ truyền. Lớp Line Dance (miễn phí) sẽ dẫn đầu phong trào vào ngày 16/7/2022 từ 2 đến 4 giờ tại sân Shelvock của Westnam United. Xin liên lạc **cô Ánh Tuyết 0401 074 006** để ghi danh. Sau đây là links để đi thẳng vào FaceBook của CĐ. Xin lưu ý là có rất nhiều facebook có tên tương tự như tên của mình. Phải thấy cái **logo 45 năm** như trong cuối trang của Bản Tin.

<https://www.facebook.com/VietnameseCommunityInAustraliaWChapter/>



**Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc**  
**Vietnamese Community in Australia WA Ch**  
@VietnameseCommunityInAustraliaWChapter - Community Organization

Contact Us

[vietnamesewa.org.au](http://vietnamesewa.org.au)

2. **TRUNG THU** năm nay sẽ vào đúng ngày Thứ Bảy 10/9/2022, Cộng Đồng sẽ cập nhật hóa giờ giãc và địa điểm trong bản tin tháng tới.

3. **Xin đồng bào lưu ý.** Hiện nay có nhóm người Việt tự mạo danh là thu lượm recycle 10 cents để xây dựng trung tâm văn hóa cho CĐ!!! Chúng tôi xin đính chánh là CĐ chỉ có anh La Thời Trung và Lê Tuấn Phước (với các phụ tá) là đi làm công tác thiện nguyện này mà thôi. Tất cả những ai khác lợi dụng tên CĐ hay Trung Tâm Văn Hóa tới nhà quý vị thu lượm **ĐỀU LÀ KẸ GIAN.** Xin liên lạc số 0488042182 để được CĐ xác nhận hay chụp bằng số xe giao cho CĐ làm việc với Police. Đây là một hành động vô đạo đức còn thua các em học sinh trường Việt Ngữ Cộng Đồng TU rất có ý thức, hằng tuần đi học đã mang recycle đến trường cho CĐ gây quỹ cho TTVH.

#### 4. **TRƯỜNG VIỆT NGỮ CỘNG ĐỒNG TÂY ÚC**

Tại **TRƯỜNG TRUNG HỌC GIRRAWHEEN**  
Calvert Way - Girrawheen 6064

Giờ học: **2 giờ đến 4 giờ 15 chiều - mỗi Thứ Bảy**  
Nhận trên 5 tuổi - Ghi danh tại trường. **MIỄN PHÍ.**

#### 5. **GIÚP ĐỠ ĐỒNG HƯƠNG**

trong việc điền các loại form nhà nước, liên lạc với những cơ quan chức năng, tìm hiểu thêm về đời sống ở Úc, giúp giải quyết khó khăn trong cuộc sống ...

Quý đồng hương cần giúp đỡ xin vui lòng liên lạc:

**Văn Phòng Cộng Đồng Người Việt Tự Do**

**Unit 4-5, 155 Brisbane Street, Perth WA 6000.**

**Thứ Hai - Thứ Sáu: từ 10 giờ đến 16 giờ**

**Điện thoại: 9328 9391 hay Email: [vpcdwa@gmail.com](mailto:vpcdwa@gmail.com)**

#### 6. **CHƯƠNG TRÌNH PHÁT THANH VIỆT NGỮ**

mỗi chiều thứ Sáu lúc 6 giờ  
trên làn sóng 95.3 MHz của đài 6EBA-FM

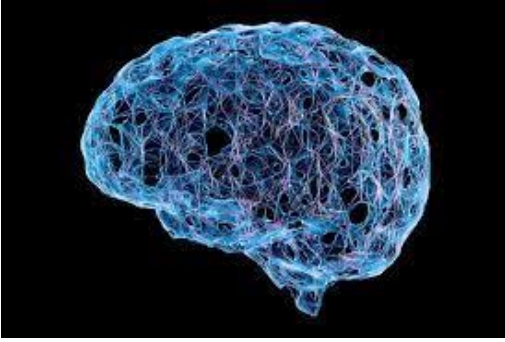


Trân trọng tri ân sự đồng hành hỗ trợ của Nhà  
In S&T Colour Printing, 718 Marshall Road  
Malaga, trong việc hình thành Bản Tin Tây Úc.



Mọi đóng góp ý kiến, bài vở, đăng Quảng Cáo hay Rao vặt hoặc muốn nhận Bản Tin xin gửi về email [bantintayuc@gmail.com](mailto:bantintayuc@gmail.com)

## BỆNH LÚ LẤN (DEMENTIA)



Dementia là Bệnh Mất Trí hay Bệnh Lú Lấn.

Bệnh này có thể xảy ra cho bất kỳ người nào nhưng nguy cơ mắc bệnh tăng dần theo tuổi tác. Thường xảy ra ở những người trên 65, nhưng cũng có thể xảy ra ở những người trẻ tuổi hơn. Tuy nhiên phải nhớ rằng bệnh này **KHÔNG** phải là một phần bình thường trong tiến trình lão hóa, do đó không phải người già nào cũng bị bệnh này.

Bệnh Mất Trí (dementia) được dùng để tả bệnh của não bộ, có ảnh hưởng đến sự suy nghĩ, nhận thức, hành động và khả năng thực hiện những công việc trong cuộc sống hằng ngày.

### NHỮNG DẤU HIỆU SỚM CỦA BỆNH MẤT TRÍ

1. Mất trí nhớ thường xuyên và ngày càng tăng.
2. Lẫn lộn.
3. Thay đổi cá tính.
4. Thờ ơ với những sự việc chung quanh.
5. Mất khả năng thực hiện những công việc hằng ngày hay gặp khó khăn khi bày tỏ ý tưởng.

### CHẨN ĐOÁN BỆNH MẤT TRÍ

Đa số bệnh nhân thường không tự đi gặp bác sĩ, mà do người thân đưa đi. Vì triệu chứng của bệnh này có nhiều điểm giống một số bệnh như:

- Trầm cảm
- Nghiện rượu
- Áp lực trong cuộc sống
- Phản ứng của thuốc đang uống
- Thiếu sinh tố.

Nên trước khi định bệnh, Bác sĩ gia đình sẽ cho làm một số thử nghiệm, chụp hình để loại trừ những bệnh trên, vì những bệnh này đều có thể trị được.

### NHỮNG LOẠI BỆNH MẤT TRÍ

Có rất nhiều nguyên nhân khác nhau đã gây ra bệnh này, sau đây là những dạng phổ biến nhất:

- **Bệnh Alzheimer** chiếm 2/3 số người mắc bệnh Mất Trí, do đó thường có sự lẫn lộn giữa

Dementia và Alzheimer. Bệnh gây nên do những protein lạ chen vào tế bào não làm cho những tế bào này không hoạt động được và chết dần mòn.

- **Do mạch máu não bị tổn thương**, thường xảy ra sau khi bị Tai Biến Mạch Máu Não. Triệu chứng khởi đầu sẽ thay đổi tùy theo phần nào của não bị tổn thương.
- **Bệnh do tinh thể Lewis**, tinh thể này tạo nên do sự đóng cục của protein trong tế bào não. Tùy theo vùng não bị bệnh mà có những thay đổi trong cử động, suy nghĩ hay cá tính.
- **Hư hại vùng tiền đình-thái dương** (frontotemporal - trán và thái dương), thường xảy ra sớm (50 - 60 tuổi). Nếu bị ở vùng trán thì sẽ làm thay đổi tính tình và cá tính, còn nếu ở vùng thái dương thì sẽ mất khả năng về ngôn ngữ như không nhớ tên, không chọn được từ thích hợp khi nói chuyện hoặc không hiểu người khác nói gì...
- **Hội chứng Wernicke-Korsakoff** xảy ra ở những người nghiện rượu, làm mất trí nhớ và những người này thường hay bịa đặt chuyện viển vông để che đậy sự mất trí nhớ của mình.

Hiện nay Y khoa vẫn chưa trị được Bệnh Mất Trí .

### BẠN SẼ LÀM GÌ NẾU BIẾT MÌNH BỊ BỆNH MẤT TRÍ?

1. Liên lạc với tổ chức nhà nước để được cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục như:
  - DEMENTIA AUSTRALIA  
1800 100 500  
[www.Dementia.org.au](http://www.Dementia.org.au)  
nếu cần thông dịch gọi 131450
  - ALZHEIMERS WA  
1300 66 77 88  
[support@alzheimerswa.org.au](mailto:support@alzheimerswa.org.au)
2. Nói với những người thân cận tình trạng Bệnh Mất Trí của mình để họ có thời gian điều chỉnh, tìm hiểu thêm về bệnh để hỗ trợ bạn trong cuộc sống hằng ngày.
3. Riêng đối với cá nhân, phải nhớ rằng:
  - Bạn sẽ rất buồn khi biết mình bị Bệnh Mất Trí nhưng Bạn vẫn là Bạn.
  - Những thay đổi mà chúng ta đang trải qua là do tình trạng của bộ óc.
  - Triệu chứng của bệnh sẽ thay đổi tùy theo mỗi người.
  - Bạn không đơn độc. Có rất nhiều người hiểu những gì bạn đang trải qua và sẵn sàng giúp bạn.
  - Y học càng ngày càng phát triển và sẽ có nhiều cách tốt hơn để ứng phó với Bệnh Mất Trí.

- Bạn hãy mở lòng ra để tâm sự về những cảm nhận của bạn cho người thân biết.

### **NẾU NGƯỜI THÂN CỦA BẠN BỊ BỆNH MẤT TRÍ, BẠN PHẢI LÀM GÌ?**

1. Giúp đỡ người bệnh duy trì những sinh hoạt hằng ngày như đi bộ, ăn uống, vệ sinh cá nhân.
2. Nói rõ cho người bệnh biết những rủi ro có thể xảy ra cho người bệnh như té, phỏng....
3. Bàn với người bệnh về những điều sẽ xảy ra trong tương lai nếu tình trạng bệnh càng nặng như: nhà thương, dưỡng lão ....

Nguồn: [www.alzheimerswa.org.au/](http://www.alzheimerswa.org.au/)

### **VÀI ĐIỀU NGƯỜI LÃNH TRỢ CẤP TIỀN GIÀ CẦN BIẾT TRƯỚC KHI DU LỊCH NƯỚC NGOÀI.**



Trong thời gian bạn ra khỏi Úc, Trợ Cấp Tuổi Già (Age Pension) có thể sẽ giữ nguyên hay sẽ thay đổi tùy thuộc vào thời gian ở lại nước ngoài, lợi tức thu nhập trong thời gian đó hay thời gian bạn đã là thường trú nhân Úc. Chúng ta phải lưu ý những điều sau đây:

#### **1. Thời gian ở nước ngoài:**

- Dưới 6 tuần: tiền trợ cấp không thay đổi.
- Qua tuần thứ 6 thì tiền trợ cấp phụ trội như phụ cấp tiền mướn nhà, tiền điện, tiền điện thoại sẽ bị ngưng.
- Qua tuần 26, thì tiền Trợ Cấp có thể sẽ bị giảm đi tùy thuộc vào số năm thường trú. Tuy nhiên nếu đã là thường trú nhân của Úc trên 25 năm thì tiền trợ cấp sẽ không bị giảm.

#### **2. Trước khi đi phải báo cho Centrelink biết:**

- Nếu đi lâu hơn 6 tuần.
- Nếu đi trong thời gian 2 năm đầu kể từ ngày nhận Trợ Cấp.
- Sống luôn ở quốc gia khác.
- Lợi tức trước ngày đi và trong thời gian sống ở nước ngoài của bạn và người phối ngẫu (nếu có).

- Nhớ đăng ký Tài Khoản Centrelink qua MyGov để có thể liên lạc với Centrelink trong khi ở xa.

#### **3. Nhận tiền trong thời gian ở nước ngoài:**

- Trong vòng 12 tháng: tiền sẽ được trả mỗi 2 tuần.
- Trên 12 tháng: tiền sẽ trả mỗi 4 tuần.
- Nếu không thể trở về Úc đúng kỳ hạn vì những lý do bất khả kháng như bệnh hoạn, thiên tai ...chúng ta có thể xin gia hạn bằng Tài Khoản Centrelink.
- Nếu không nhận được trợ cấp trong lúc ở nước ngoài, hãy điện thoại Centrelink International Services (+61 3 6222 3455).

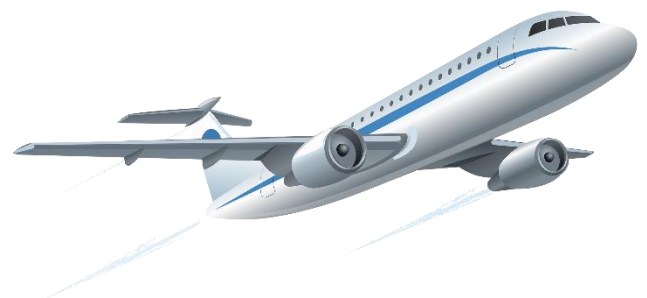
#### **4. Sau khi trở về Úc**

Thông thường chúng ta không cần phải báo hay gặp Centrelink. Tuy nhiên có một số trường hợp sau đây mà chúng ta cần phải gặp nhân viên Centrelink:

- Không nhận được tiền trợ cấp sau khi trở về Úc.
- Trở về sống tại Úc sau một thời gian dài sống ở nước ngoài.
- Centrelink cần bổ túc lý do du lịch.

Nguồn: <https://www.servicesaustralia.gov.au/travel-outside-australia-rules-for-age-pension>

### **NHỮNG ĐIỀU THÚ VỊ VỀ MÁY BAY**



1. Tháng 12 năm 1903, máy bay được anh em ông Wright phát minh. Chuyến bay đầu tiên kéo dài 1 phút, với tốc độ 11km/giờ.
2. Hãng máy bay xưa nhất là KLM của Hòa Lan, được thành lập năm 1919. Qantas của Úc thành lập năm 1920.

- Giá thành của một chiếc máy bay chở hành khách di động từ US\$90 triệu (Boeing737-700) đến US\$445 triệu (Airbus 380).
- Hiện nay máy bay hành khách lớn nhất là Airbus A380 chở được 850 người.
- Có bao nhiêu máy bay ở trên bầu trời trong cùng một thời điểm? Trước thời gian đại dịch Covid, trung bình trong cùng một thời điểm có khoảng 10,000 máy bay mang theo 1,2 triệu người di chuyển trên bầu trời.
- Thông thường phi công sẽ ăn thức ăn giống hành khách, nhưng phi công chánh và phi công phụ không được ăn giống nhau, để tránh trường hợp cả hai phi công đều bị trúng độc thực phẩm.
- Theo thống kê của Bộ Y Tế Victoria, có khoảng 1/6 dân số mắc chứng “sợ bay” (aviophobia).
- Chỗ ngồi thoải mái nhất cho những người “sợ bay” là phần chính giữa gần cánh. Chỗ ngồi ở phần đuôi hay bị dẫn nhất vì ảnh hưởng của dao động (turbulence).
- Phi công chỉ thật sự điều khiển máy bay trong thời gian đầu cất cánh và thời gian hạ cánh. Suốt phi trình còn lại thì máy bay được bay tự động và phi công chỉ cần theo dõi trên màn hình.
- Bạn có biết máy bay Boeing và Airbus khác nhau ở chỗ nào? ( giải đáp kỳ tới)

Nguồn Skycanner

## MÁY VI SÓNG (MICROWAVE)



Ngoài việc dùng trong việc hâm nóng thức ăn hay xả đông, microwave còn có thể dùng trong những việc sau đây:

- Ủ Bột làm bánh:  
Thay vì theo phương pháp thông thường, chúng ta mất 60 phút, với microwave

chúng ta chỉ mất 15 phút. Cho cục bột vào tô lớn, bọc plastic. Cho vào microwave cùng với một ly nước sôi. Đóng cửa lại, hơi nóng của nước sôi sẽ làm cho bột nở nhanh.

- Chanh có nhiều nước,  
Cho chanh vào microwave, bấm 10-20 giây, lấy ra, vắt sẽ có nhiều nước hơn.
- Làm chảy mật ong:  
Cho mật ong đã bị đóng cứng (mở nắp) vào microwave, bấm 30-60 giây medium
- Lột tỏi:  
Cho củ tỏi vào microwave , bấm 20 giây. Tỏi sẽ tróc vỏ dễ dàng.
- Rang đậu phộng :  
Trải một lớp đậu phộng trên đĩa, bấm 1 phút, lấy ra trộn rồi cho trở lại microwave , bấm 1 phút . khoảng 3 lần là được . Phải nhớ rằng đậu phộng vẫn còn rang tiếp tục sau khi lấy ra khỏi microwave, cho nên đậu hơi vàng là được rồi.
- Ngâm đậu  
Thường muốn nấu đậu chúng ta phải ngâm qua đêm. Trong trường hợp cần chúng ta có thể làm đậu mềm qua microwave. Cho đậu đã rửa sạch vào tô chống nóng, đổ ngập nước . Cho vào microwave , bấm 10 phút , sau đó giữ trong microwave thêm 40 phút .

CHÚ Ý: Để an toàn, khi nấu ăn hay hâm thức ăn bằng microwave, chúng ta nhớ chọn những tô, chén, ly thủy tinh chịu được sức nóng và có ghi “microwave safe”

